



Zuviel des Guten?



[www.realize-it.org](http://www.realize-it.org)

# Kostenlose Beratung bei Cannabismissbrauch und Cannabisabhängigkeit.

**Sie haben genug von der täglichen Scheibe?**

**Sie brauchen immer einen Joint vor dem Einschlafen** (finden das aber nicht mehr so o.k.) **und haben morgens Mühe aufzustehen?**

**Sie möchten konkrete Hilfe und Unterstützung wie Sie den Cannabiskonsum reduzieren oder damit aufhören können?**

Mit dem Beratungsprogramm **Realize it** bieten wir Ihnen eine neue Behandlungsmethode an. Das Programm wendet sich an Jugendliche und Erwachsene, die Probleme mit Kiffen haben und etwas dagegen unternehmen wollen.

Während zehn bis zwölf Wochen unterstützt Sie eine Beraterin/ein Berater bei der Umsetzung Ihrer Ziele mit 5 klar strukturierten Einzelgesprächen und einer Gruppensitzung.

## **Interessiert?**

Dann gehen Sie auf [www.realize-it.org](http://www.realize-it.org) oder melden sich direkt bei einem Zentrum der Berner Gesundheit in Ihrer Nähe:

Bern	031 370 70 70	<a href="mailto:bern@beges.ch">bern@beges.ch</a>
Emmental-Oberaargau	034 427 70 70	<a href="mailto:burgdorf@beges.ch">burgdorf@beges.ch</a>
Jura bernois-Seeland	032 329 33 70	<a href="mailto:biel@beges.ch">biel@beges.ch</a>
Thun	033 225 44 00	<a href="mailto:thun@beges.ch">thun@beges.ch</a>

